



## **CÓMO EQUILIBRAR LO QUE USTED COME CON LA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **¿Por qué tengo que equilibrar lo que como con la actividad física?**

No tener un peso saludable reduce su expectativa de vida y aumenta el riesgo de:

**ENFERMEDADES DEL CORAZÓN**

**ARTRITIS**

**CÁNCER**

**DIABETES**

**COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO**

**PRESIÓN ARTERIAL ALTA**

**NIVEL ELEVADO DE COLESTEROL EN LA SANGRE**

**ATAQUE CEREBRAL**

**ENFERMEDADES DIGESTIVAS**

**DEPRESIÓN**

**CÁLCULOS EN LA VESÍCULA**

Usted puede evitar muchos problemas de salud controlando su peso. Para controlar su peso tiene que comer menos y moverse más. Lea el “Programa de actividad física” para encontrar ideas para moverse más. Aquí tiene algunos consejos para comer menos.

### **¿Cuántas porciones debería comer de cada grupo de alimentos?**

El número de porciones depende del número de calorías que su cuerpo necesita.

Las calorías son la energía que su cuerpo obtiene de la comida. Cuando elija el número de porciones que va a comer cada día considere el tamaño de su cuerpo y su nivel de actividad. Para más información, diríjase a [www.mypyramid.gov/sp-index.html](http://www.mypyramid.gov/sp-index.html)



**MyPyramid.gov**

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

## **Maneras fáciles de comer menos calorías**

- ✓ De cada grupo de alimentos, elija aquellos con menos calorías y menos grasas.
- ✓ Aprenda a leer la parte de Información Nutricional en las etiquetas de los alimentos. Busque el número de calorías y el contenido de grasa por porción y elija productos con números más bajos. Pida más información a su educadora de reducción de riesgos.
- ✓ Coma porciones más pequeñas y limite los segundos platos.
- ✓ Elija frutas y verduras y granos integrales para bocadillos y comidas.
- ✓ Coma comidas y bocadillos en horarios regulares. ¡Saltearse comidas da hambre!
- ✓ Mida sus porciones y póngalas en un plato.
- ✓ En un restaurante, pida una ensalada y un aperitivo, comparta un plato principal o un postre, o llévese la mitad a su casa para disfrutarlo al otro día.
- ✓ Empiece su comida con ensaladas, frutas y verduras. Lo(a) ayudarán a sentirse satisfecho(a).
- ✓ Coma lentamente, así comerá menos. El estómago tarda aproximadamente 20 minutos en enviarle al cerebro el mensaje de que está lleno.
- ✓ Puede comer todos los alimentos. Simplemente coma menos de los que tienen alto contenido de calorías y de grasas.

## **¿Cómo puedo equilibrar lo que como con la actividad física?**

- ✓ Anote lo que come y el ejercicio que hace cada día.
- ✓ Pésese cada semana. Si aumenta de peso, disminuya las calorías que consume, aumente la actividad física o haga las dos cosas.
- ✓ Tome el desayuno para tener energía y no estar demasiado hambriento a la hora del almuerzo.
- ✓ Elija bocadillos inteligentes. Coma frutas, verduras crudas, ensalada y granos integrales.
- ✓ Coma 3-6 comidas pequeñas durante todo el día. Mantener el estómago lleno lo(a) ayudará a no comer demasiado.
- ✓ ¡Mire menos televisión! ¡Así tendrá más tiempo para hacer ejercicio y menos para picar fuera de las comidas!
- ✓ Haga actividad física mientras mira televisión, como levantar pesas o hacer ejercicios.